(නව නිර්දේශය/புதிய பாடத்திட்டம்/New Syllabus)

NEW

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86	S	I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2017 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2017 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2017

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

සැලකිය යුතුයි :

(i) **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
(ii) අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරන්න.
(iii) **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**
(iv) එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස, දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

1. ඔබගේත්, ඔබ පවුලේත්, අවට සමාජයේත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට බලපාන සාධක පාලනය කර ගැනීමට හා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට කටයුතු කරන්නේ නම්, ඔබ දායක වන්නේ,
(1) රෝග ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීමට ය.
(2) පරිසරයේ පවිත්‍රතාව රැක ගැනීමට ය.
(3) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ය.
(4) හදිසි අනතුරු හා ආපදා අවම කර ගැනීමට ය.

● ප්‍රශ්න අංක **2** සහ **3**ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත තොරතුරු උපයෝගි කරගන්න.

රවී,

A - පාසලේ ක්‍රීඩා කණ්ඩායම් කිහිපයක් නියෝජනය කරන දක්ෂ ක්‍රීඩකයෙකි.
B - ගණිතය ඇතුළු අනෙකුත් විෂය සඳහා ඉහළ ලකුණු ලබා ගනියි.
C - ශිෂ්‍ය සංගම් කිහිපයකම නිලතල දරන ජනප්‍රිය ශිෂ්‍යයෙකි.
D - ආගමික කටයුතුවලදී කැපවී වැඩ කරන විනීත ශිෂ්‍යයෙකි.

2. රවී හැඳින්වීමට **වඩාත්** සුදුසු වන්නේ,
(1) කාර්යක්ෂම, නිහතමානී ශිෂ්‍යයකු ලෙස ය.
(2) දක්ෂ, බුද්ධිමත් ශිෂ්‍යයකු ලෙස ය.
(3) විනීත ගතිපැවතුම් ඇති ක්‍රීඩකයකු ලෙස ය.
(4) පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් හෙබි ශිෂ්‍යයකු ලෙස ය.

3. ඉහත දක්වා ඇති තොරතුරු අනුව රවී කායික වශයෙන් දියුණු වී ඇති බව දැක්වෙන ප්‍රකාශය වන්නේ,
(1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.

4. ලෙඩ රෝග හා දුබලතාවලට පත්වීම අවම කිරීම, ආයු කාලය වැඩි කර ගැනීම සහ සතුටින් හා ප්‍රබෝධමත්ව කටයුතු කිරීම මගින් පුද්ගලයකුට වැඩි දියුණු කර ගත හැක්කේ නම,
(1) පූර්ණ පෞරුෂයයි.
(2) යහපත් කායික සෞඛ්‍යයයි.
(3) ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය (Quality of life) යි.
(4) යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයයි.

● පුද්ගලයන් තිදෙනකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) අයත් පරාස (ranges) පහත වගුවේ දැක්වේ. එම වගුව ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **5** සහ **6**ට පිළිතුරු සපයන්න.

නම	ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාසය
රීටා	18.5ට අඩු ය.
ශක්ති	18.5 - 22.9
වෙස්මි	27ට වැඩි ය.

5. උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ක්‍රියාත්මක විය යුත්තේ,
(1) රීටා සහ වෙස්මි ය.
(2) රීටා සහ ශක්ති ය.
(3) ශක්ති සහ වෙස්මි ය.
(4) රීටා, ශක්ති සහ වෙස්මි ය.

6. මහා පෝෂක අඩංගු ආහාර අධිපරිභෝජනය හේතුවෙන් පෝෂණ ගැටලුවකට මුහුණ පා ඇත්තේ,
(1) රීටා ය.
(2) වෙස්මි ය.
(3) ශක්ති ය.
(4) ශක්ති සහ වෙස්මි ය.

[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

- පහත දැක්වෙන තොරතුරු ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **7** සහ **8**ට පිළිතුරු සපයන්න.

ගැබිණි මවක් වන ලතාට, රනා නැමැති වයස අවුරුදු 15ක පුතෙකු සිටී. ඇයගේ දූවරුන් වන ඇනාට සහ නීනාට වයස පිළිවෙළින් අවුරුදු 13ක් හා අවුරුදු 7ක් වේ.

7. මේ අයගෙන් ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන, ප්‍රජනක අවයව පරිණත වන අවධියේ පසුවන්නේ,
(1) රනා ය. (2) ඇනා ය. (3) රනා සහ ඇනා ය. (4) ඇනා සහ නීනා ය.

8. ලතාගේ සිව්වන දරුවා පසුවන්නේ,
(1) පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ (Prenatal period) ය. (2) නවජ අවධියේ (Neonatal period) ය.
(3) ළදරු අවධියේ (Infant stage) ය. (4) පෙර ළමා වියේ (Early childhood) ය.

- වෛද්‍යවරයා හමුවට ගිය රිහානාට ලැබුණු පහත දැක්වෙන උපදෙස් උපයෝගී කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක **9** සහ **10**ට පිළිතුරු සපයන්න.

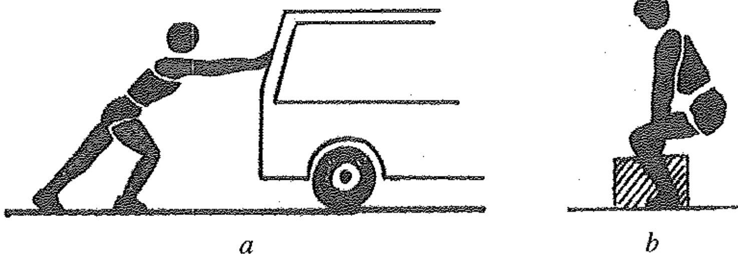
"ප්‍රමාණවත් තරම් කාබොහයිඩ්‍රේට්, මේදය, ප්‍රෝටීන් ලබා ගැනීම වැදගත්. එමෙන්ම යකඩ, අයඩීන්, කැල්සියම්, පොස්පරස් සහ විටමින් A ලබාගත යුතු වෙනවා. සායනයෙන් දෙන ෆෝලික් අම්ල පෙති ගන්න අමතක කරන්න එපා. පළමු මාස තුන ඇතුළත ඖෂධ ලබා ගැනීමේදී වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න ඕනෑ. ආහාර අරුචියක් ඇති උණත් පෝෂ්‍යදායී ආහාර කුඩා ප්‍රමාණවලින් හෝ දිනපතා විටින් විට ලබාගත යුතු වෙනවා."

9. ඉහත තොරතුරු අනුව රිහානා
(1) මල්වර වියට පැමිණි නව යෞවනියකි. (2) කිරි දෙන මවකි.
(3) ගර්භිණී මවකි. (4) රෝගී වූ කාන්තාවකි.

10. වෛද්‍යවරයා විසින් රිහානාට ලබා ගැනීම සඳහා නිර්දේශ කර ඇති ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වන්නේ,
(1) කාබොහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය, යකඩ හා අයඩීන් ය.
(2) යකඩ, අයඩීන්, කැල්සියම්, පොස්පරස් හා විටමින් A ය.
(3) විටමින් A, කැල්සියම්, පොස්පරස්, කාබොහයිඩ්‍රේට් හා ප්‍රෝටීන් ය.
(4) මේදය, ප්‍රෝටීන්, අයඩීන්, කැල්සියම් හා ෆෝලික් අම්ලය ය.

11. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී ප්‍රතිවාදී පිලේ සිට යොමු කරන පන්දුව දැලට ඉහළින් ඇතිවිට, වැලැක්වීමේදී (blocking) අතේ මැණික් කටුවෙහි සන්ධි ක්‍රියා කරන්නේ,
(1) ගෝල කුහර සන්ධියක් (Ball and Socket joint) ලෙසිනි.
(2) අසව් සන්ධියක් (Hinge joint) ලෙසිනි.
(3) විවර්ති සන්ධියක් (Pivot joint) ලෙසිනි.
(4) ලිස්සන සන්ධියක් (Gliding joint) ලෙසිනි.

12. පහත දැක්වෙන *a* හා *b* යන ඉරියව් දෙක පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.



a *b*

(1) *a* ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර *b* ඉරියව්ව වැරදි වේ. (2) *b* ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර *a* ඉරියව්ව වැරදි වේ.
(3) *a* සහ *b* යන ඉරියව් දෙකම නිවැරදි වේ. (4) *a* සහ *b* යන ඉරියව් දෙකම වැරදි වේ.

- පහත දැක්වෙන සිද්ධිය උපයෝගී කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක **13** සහ **14**ට පිළිතුරු සපයන්න.

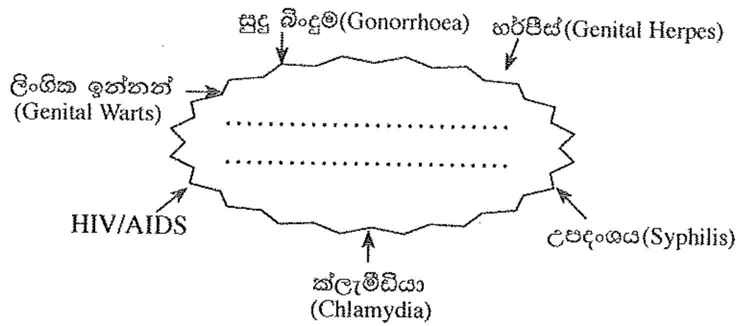
"අද උෂ්ණත්වය අධික දවසක්. දිගටම සෙල්ලම් කරමින් සිටි විමල්ට අධික ලෙස දහදිය දැම්මා. ඔහුට හිසරදයක්, කරකැවිල්ලක් සහ ක්ලාන්ත ගතියක් ඇති වුණා. පාදයේ මස් පිඩු පෙරළී ඇති බව ඔහු පැවසුවා."

13. විමල් මුහුණ පා ඇත්තේ,
(1) සර්ප දෂ්ටනයකට ය. (2) පිළිස්සීමකට ය. (3) විදුලි සැර වැදීමකට ය. (4) විජලනය වීමකට ය.

14. ඉහත තත්ත්වය ඇතිවීමට හේතුව විය හැක්කේ විමල්
(1) ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් (warm-up exercises) වල නිරත නොවීම ය.
(2) ඉහිල් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් (cool-down exercises) වල නිරත නොවීම ය.
(3) අධික ලෙස දහදිය දමමින් ක්‍රීඩා කිරීමේදී ජලය සහ ලවණ සිරුරෙන් බැහැර වීම ය.
(4) පෝෂ්‍යදායී උදේ ආහාර වේලක් නොගැනීම ය.

[තුන්වැනි පිටුව බලන්න.

15.



ඉහත සටහනේ හිස්තැන පිරවීමට **වඩාත්** සුදුසු වචන වන්නේ,

(1) පෝෂණ ඌනතා රෝග (Nutritional Deficiencies) ය.
(2) බෝවන රෝග (Communicable Diseases) ය.
(3) බෝනොවන රෝග (Non-communicable Diseases) ය.
(4) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග (Sexually Transmitted Diseases) ය.

16. මෙම ප්‍රකාශවලින් **අසත්‍ය** ප්‍රකාශය තෝරන්න.

(1) රෝග ලක්ෂණ පෙන්වීමට දිගු කලක් ගතවන බැවින් HIV ආසාදිත පුද්ගලයෝ විශාල සංඛ්‍යාවක් ආසාදිත බව නොදැන සමාජයේ ජීවත් වෙති.
(2) ආසාදිත පිරිමියකුගේ ශුක්‍ර තරලය හා ආසාදිත කාන්තාවකගේ යෝනි ස්‍රාවය, මව්කිරි ආදිය තුළ HIV අඩංගු විය හැකි ය.
(3) ආසාදිතයකුගේ කෙළ, කඳුලු සහ දහදිය මගින් HIV සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ය.
(4) HIV ආසාදිත බව හඳුනා ගැනීම සඳහා රජයේ සියලු ම ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනවලින් නොමිලේ සහ රහසිගතව පරීක්ෂණ සිදුකර ගත හැකි ය.

● ප්‍රශ්න අංක **17** සහ **18**ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත තොරතුරු උපයෝගි කරගන්න.

සෞඛ්‍යයට අහිතකර ජීවන රටාවකට හුරු වී සිටින නිශාම් හිටි හැටියේ පපුවේ අමාරුවක් සෑදීම නිසා රෝහල් ගත කළ අතර, වෛද්‍ය මතය අනුව දැන ගැනීමට ලැබුණේ ඔහු හෘද රෝගයකින් පෙළෙන බවයි.

17. නිශාම්ගේ රෝග තත්ත්වයට සෘජුව ම සම්බන්ධ වන්නේ,

(1) ආහාර ජීරණ පද්ධතියයි.
(2) ශ්වසන පද්ධතියයි.
(3) බහිස්‍රාවීය පද්ධතියයි.
(4) රුධිර සංසරණ පද්ධතියයි.

18. පහත කාර්ය සලකන්න.

P - ඔක්සිජන් වායුව පෙණහලුවල සිට සිරුරේ සෛලවලට ගෙන යාම හා සෛල තුළ නිපදවන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව පෙණහලුවලට ගෙන යාම
Q - ජීරණය වූ ආහාරවල අඩංගු වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සෛල වෙත ගෙන යෑම හා සෛල තුළ නිපදවන අපද්‍රව්‍ය සෛලවලින් පිටතට ගෙන යාම
R - සිරුරට ඇතුළුවන රෝග බීජ විනාශ කරමින් සිරුර රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම

ඉහත කාර්ය අතුරෙන් නිශාම්ගේ රෝග තත්ත්වයට සෘජුවම සම්බන්ධ වන අවයව පද්ධතියේ ප්‍රධාන කාර්ය වන්නේ,

(1) P හා Q පමණි. (2) P හා R පමණි. (3) Q හා R පමණි. (4) P, Q හා R සියල්ල ම ය.

● පහත සඳහන් A, B, C, D යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කර ප්‍රශ්න අංක **19** සහ **20**ට පිළිතුරු සපයන්න.

A – [නාය යාමට හේතු වන මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් හඳුනාගෙන පාලනය කිරීම
නාය යාම්වලින් සිදු වන අනතුරු වළක්වා ගැනීම

B – [ධනාත්මක අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය වීම
මානසික ආතතිය හා සම්බන්ධ ගැටලු ඇති වීම

C – [නිසි පරිදි කැලිකසළ කළමනාකරණය කිරීම
ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම

D – [ලිංගික සබඳතා එක් විශ්වාසවන්ත සහකරුවකුට හෝ සහකාරියකට පමණක් සීමා නොකිරීම
ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග ඇති වීම

19. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,

(1) A හා B ය. (2) A හා D ය. (3) B හා C ය. (4) C හා D ය.

20. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **අඩුවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,

(1) A හා B ය. (2) A හා D ය. (3) B හා C ය. (4) C හා D ය.

21. P, Q, R සහ S යන සිසුන් සිව්දෙනකු විසින් යෝජනා කරන ලද එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් හතරක් පහත දැක්වේ.

P – වන ශිල්පය
Q – කඳු තරණය
R – වන ගවේෂණය
S – පාගමනක්

ඒ අනුව, ජෛව විවිධත්වය (Biodiversity) පිළිබඳ අධ්‍යයනයකට වඩාත් යෝග්‍ය එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම යෝජනා කර ඇති සිසුවා

(1) P ය. (2) Q ය. (3) R ය. (4) S ය.

[හතරවැනි පිටුව බලන්න.

22. ක්‍රියාකාරකම සඳහා අවශ්‍ය සියලු උපකරණ රැගෙන හිමිදිරියේ වන ගවේෂණයක යෙදුණු ඔබට උතුරු දිශාව සොයා ගැනීමට අවශ්‍ය වූ විට, ඒ සඳහා වඩාත් පහසු හා නිවැරදි ක්‍රමය වන්නේ,
(1) ගුරුවරයාගෙන් අසා දැන ගැනීම ය.
(2) මාලිමාව සමතලා පෘෂ්ඨයක් මත තබා ඒ අනුව දිශාව සොයා ගැනීම ය.
(3) මාලිමාව ඉහළට ඔසවා ඒ අනුව දිශාව සොයා ගැනීම ය.
(4) ඉර බසින දිශාව අනුව දිශාව සොයා ගැනීම ය.

23. පහත කරුණු අධ්‍යයනය කරන්න.
A - සාධාරණ තරග සංකල්පය තහවුරු කිරීම B - ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා කිරීම
C - විනිශ්චයකරුවන්ගේ සුරක්ෂිතබව ඇති කිරීම
ඉහත කරුණු අතුරෙන් ක්‍රීඩා නීති රීති පැනවීමට හේතු වන කරුණ/කරුණු වන්නේ,
(1) A පමණි. (2) B පමණි. (3) C පමණි. (4) A, B හා C සියල්ල ම ය.

24. සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා විසින් ඔබට උගන්වන ලද ධාවන අභ්‍යාසයකට (Running Drill) අදාළ මෙම රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ,
(1) Running - A අවස්ථාවයි. (2) Running - B අවස්ථාවයි.
(3) Running - C අවස්ථාවයි. (4) Running - D අවස්ථාවයි.



● පහත දක්වා ඇති විධාන වර්ග තුන ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **25** සහ **26**ට පිළිතුරු සපයන්න.
1 වර්ගය : 'සැරසෙන්', 'යා' / වෙඩි හඬ
2 වර්ගය : 'සැරසෙන්', 'වෙන්', 'යා' / වෙඩි හඬ
3 වර්ගය : 'යා' / වෙඩි හඬ

25. මීටර 400 × 4 සහාය දිවීමේ ඉසව්වේ ආරම්භක ක්‍රීඩක අංක 10ට ලැබෙන්නේ,
(1) 1 වර්ගයේ විධානයයි. (2) 2 වර්ගයේ විධානයයි. (3) 3 වර්ගයේ විධානයයි. (4) 1 හෝ 2 වර්ගයේ විධානයි.

26. 2 වර්ගයේ විධානය ලැබෙන ඉසව් පමණක් ඇතුළත් කාණ්ඩය වන්නේ,
(1) මීටර 10 000 දිවීම, මීටර 100 × 4 සහාය දිවීම ආරම්භය සහ මීටර 800 දිවීම ය.
(2) මීටර 100 × 4 සහාය දිවීම ආරම්භය, මීටර 200 දිවීම සහ මීටර 400 දිවීම ය.
(3) මීටර 100 දිවීම, මීටර 200 දිවීම සහ මීටර 800 දිවීම ය.
(4) මීටර 5 000 දිවීම, මීටර 1 500 දිවීම සහ මැරතන් ධාවනය ය.

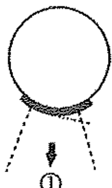
27. මීටර 100 × 4 සහාය දිවීමේ තරගයකදී ධාවකයන් සතරදෙනකු අතර යෂ්ටි හුවමාරුව සිදු වූ ආකාරය පහත දැක්වේ.
* පළමු ධාවකයා දකුණු අතින් යෂ්ටිය රැගෙන ගොස් දෙවන ධාවකයාගේ වමතට යෂ්ටිය ලබා දෙයි.
* දෙවන ධාවකයා වමතින් යෂ්ටිය රැගෙන ගොස් තෙවන ධාවකයාගේ දකුණු අතට යෂ්ටිය ලබා දෙයි.
* තෙවන ධාවකයා දකුණු අතින් යෂ්ටිය රැගෙන ගොස් සිව්වන ධාවකයාගේ වමතට යෂ්ටිය ලබා දෙයි.

මෙම ධාවකයින් අතර යෂ්ටිය මාරු වී ඇත්තේ,
(1) ඇතුළත මාරුව (Inside Pass) අනුව ය. (2) පිටත මාරුව (Outside Pass) අනුව ය.
(3) මිශ්‍ර මාරුව (Mixed Pass) අනුව ය. (4) දෘශ්‍ය මාරුව (Visual Change) අනුව ය.

28. යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගි වන ක්‍රීඩක අංක 60 දරන ක්‍රීඩකයා අනෙක් සියලු ක්‍රීඩකයන්ට වඩා උසින් වැඩි ය. ක්‍රීඩක අංක 50 සහ 75 දරන ක්‍රීඩකයන්, ක්‍රීඩක අංක 80ට වඩා උසින් අඩු ය. අනෙකුත් සියලු සාධක සමාන නම්, යගුලිය මුදා හැරීමේදී සුළු වාසිදායක තත්ත්වයක් අත්වන ක්‍රීඩකයාගේ/ක්‍රීඩකයන්ගේ අංකය/අංක වන්නේ,
(1) 60 ය. (2) 80 ය. (3) 50 හා 75 ය. (4) 60 සහ 80 ය.

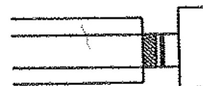
29. තුන් පිම්ම (Triple Jump) ඉසව්වේදී ක්‍රීඩක අංක 92 දරන ක්‍රීඩකයා පැනීම සිදු කරන අතරේදී නිදහස් පාදය පොළොවෙහි ස්පර්ශ විය. විනිශ්චයකරු වශයෙන් ක්‍රියා කරන ඔබ,
(1) එම පැනීම අසාර්ථක පැනීමක් (No Jump) ලෙස ප්‍රතිඵල ලේඛනයේ සටහන් කරයි.
(2) එම පැනීම සාර්ථක පැනීමක් ලෙස ප්‍රතිඵල ලේඛනයේ සටහන් කරයි.
(3) එම පැනීමේ වාරය වෙනුවට ඔහුට තවත් පැනීමේ වාරයක් ලබා දෙයි.
(4) එම තරගකරු තරගයෙන් ඉවත් කරයි.

● පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයේදී ඔබට පවරා ඇති කාර්ය දෙකක් සහ ක්‍රීඩා පිටි හතරක දළ රූපසටහන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම තොරතුරු උපයෝගි කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක **30** සහ **31**ට පිළිතුරු සපයන්න.
කාර්ය : I - දුර පැනීමේ ඉසව්වේ විනිශ්චය මණ්ඩලයට සහාය වීම
II - කවපෙත්ත විසි කිරීමේ ඉසව්වට සහභාගි වන තරගකරුවන් අදාළ පිටිය වෙත යොමු කිරීම


①


②


③


④

30. I කාර්යය සඳහා ඔබ වාර්තා කළ යුතු වන්නේ,
(1) පිටිය අංක ① වෙත ය. (2) පිටිය අංක ② වෙත ය.
(3) පිටිය අංක ③ වෙත ය. (4) පිටිය අංක ④ වෙත ය.

[පස්වැනි පිටුව බලන්න.

31. II කාර්යය සඳහා ඔබ තරගකරුවන් යොමු කළ යුතු පිටියෙහි අංකය වන්නේ,
(1) ① ය. (2) ② ය. (3) ③ ය. (4) ④ ය.

32. ක්‍රි. පූ. 776දී ග්‍රීසියේ ඔලිම්පියා නගරයේදී මුල් ම වරට,
(1) පොදු රාජ්‍ය මණ්ඩලීය ක්‍රීඩා තරග ආරම්භ විය. (2) දකුණු ආසියාතික ක්‍රීඩා තරග ආරම්භ විය.
(3) ආසියාතික ක්‍රීඩා තරග ආරම්භ විය. (4) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා තරග ආරම්භ විය.

33. ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළකදී කෙටි දුර ධාවකයකු තම ඉසව්වෙන් ප්‍රථම ස්ථානය හිමිකර ගත්ත ද, වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට භාජනය වීමෙන් පසු ඔහු ලැබූ ජයග්‍රහණය අවලංගු කොට ක්‍රීඩා තහනමකට ද ලක් කරන ලදී. එමගින් ඔහුට මෙන් ම ඔහු නියෝජනය කළ රටට ද දැඩි අපකීර්තියක් අත් විය. මෙයට හේතු විය හැක්කේ ඔහු,
(1) ධාවනයේදී අනෙකුත් ධාවකයින්ට බාධා කිරීම ය. (2) ධාවනයේදී වෙනත් මංතීරුවකට (lane) මාරුවීම ය.
(3) තහනම් උත්තේජක භාවිත කර තිබීම ය. (4) ප්‍රමාද වී තරගයට වාර්තා කිරීම ය.

● ප්‍රශ්න අංක **34** හා **35**ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත රූපසටහන් උපයෝගි කරගන්න.


A

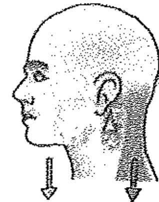

B


C

34. A, B සහ C යන ක්‍රීඩකයින් තිදෙනාගේ ඉරියව් තුනක දළ රූපසටහන් ඉහත දැක්වේ. මෙම ක්‍රීඩකයන් අතුරෙන් වඩා වැඩි සමබරතාවක් ඇති ඉරියව්ව සහිත ක්‍රීඩකයා /ක්‍රීඩකයින් වන්නේ,
(1) A පමණි. (2) B පමණි. (3) C පමණි. (4) A සහ B ය.

35. A හා B ක්‍රීඩකයන්ට සාපේක්ෂව C ක්‍රීඩකයාගේ
(1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (Centre of Gravity) ආධාරක පතුලට පිටතින් පිහිටා ඇත.
(2) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ඉහළ මට්ටමක පිහිටා ඇත.
(3) ආධාරක පතුල විශාල ය.
(4) සමබරතාව කුඩා බාහිර බලයක් හේතුවෙන් වුවද බිඳිහී යා හැකි ය.

36. මෙම රූපයේ දක්වා ඇති පරිදි හිස කෙළින් තබාගෙන සිටින විට හිස සහ බෙල්ල ක්‍රියා කරන්නේ,



(1) පළමු ගණයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(2) දෙවන ගණයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(3) තුන්වන ගණයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(4) දෙවන ගණයේ සහ තුන්වන ගණයේ ලීවර ලෙස ය.

37. ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයකු තමා වෙත එන උඩ පන්දුවක් රැක ගන්නා අවස්ථාවේදී තම දෑතම භාවිත කර පන්දුවේ චලිතය නවත්වා ගනියි. මෙහිදී පන්දුව පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) උඩ පන්දුව රැකගත් පසු පන්දුවේ ප්‍රවේගය (velocity) උපරිම අගයක් ගනියි.
(2) උඩ පන්දුව රැක ගැනීමේදී ක්‍රීඩකයා විසින් පන්දුව මත යොදන බලය (force) ශුන්‍ය වේ.
(3) උඩ පන්දුව රැකගත් පසු පන්දුවේ ගම්‍යතාව (momentum) ශුන්‍ය වේ.
(4) පන්දුව නැවැත්වීමට අවශ්‍ය බලය කෙරෙහි පන්දුවේ ස්කන්ධයේ බලපෑමක් නැත.

38. කිසියම් වස්තුවක් ගුවනට මුදා හැරීම ප්‍රක්ෂේපණය වශයෙන් ද මෙසේ ප්‍රක්ෂේපණය කරන ලද වස්තුව ප්‍රක්ෂිප්තයක් වශයෙන් ද හැඳින්වේ. පහත සඳහන් ඉසව් අතුරෙන් ක්‍රීඩකයකුගේ සිරුර ප්‍රක්ෂිප්තයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක **නොවන** ඉසව්ව වන්නේ,
(1) දුර පැනීම ය. (2) උස පැනීම ය. (3) කඩුලු මතින් දිවීම ය. (4) මීටර 100 දිවීම ය.

● පහත සඳහන් A, B, C, D යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක **39** හා **40**ට පිළිතුරු සපයන්න.

A – [නුසුදුසු ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිත කිරීම
ක්‍රීඩාවේදී සිදු වන අනතුරු ඇති වීම

B – [ක්‍රීඩකයකුගේ ප්‍රතික්‍රියා වේගය (Reaction speed) හොඳින් පවත්වා ගැනීම
තරග ජය ගැනීමේ හැකියාව ඇති වීම

C – [යෝගී ව්‍යායාම්වල නිරත වීම
මානසික ආතතිය ඇති වීම

D – [ක්‍රීඩකයකුගේ නම්‍යතාව වර්ධනය වීම
සන්ධිවල ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා ඇති වීම

39. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) A හා C ය. (3) B හා D ය. (4) C හා D ය.

40. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **අඩුවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) A හා D ය. (3) B හා C ය. (4) C හා D ය.

* *

[ගයවැනි පිටුව බලන්න.

නව නිර්දේශය/புதிய பாடத்திட்டம்/New Syllabus

NEW

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2017 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2017 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2017

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	I, II
Health and Physical Education	I, II

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

* **පළමුවන** ප්‍රශ්නය ද, **I** කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද **II** කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න **පහකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. "රන්මිණිතැන්න පාසලේ වොලිබෝල් කණ්ඩායමම සහ අප පාසල් කණ්ඩායමම පළාත් තරගාවලියට සහභාගිවීම සඳහා එකම බසයෙන් පිටත් වූයේ හරිම සතුටින්. සමහරු බසය තුළ ඉඳගෙනද සමහරු හිටගෙනද තවත් සමහරු නටමින්ද සිටියා. රන්මිණිතැන්න පාසල් කණ්ඩායමට පළමු වටයෙන් ම තරගයෙන් ඉවත් වීමට සිදු වූ අතර, නායක රවී මෙහෙය වූ අපේ කණ්ඩායම අවසාන වටය තෙක් පැමිණ ජයග්‍රහණය කළා. අපි සාමකාමීව, සැවොම එක්ව ජයග්‍රහණය සැමරුවා. නමුත් රන්මිණිතැන්න කණ්ඩායමේ කුමාර පරාජයට හේතුව නුවන් බව පවසමින් නුවන්ට බැණ වැදුණා. එහිදී ක්‍රීඩකයන් සැමවිටම ක්‍රීඩකත්ව ලක්ෂණ පෙන්විය යුතු බව රවී මතක් කර දුන්නා.

පාසල් සෞඛ්‍ය සංගමය මගින් සූදානම් කරන ලද සෞඛ්‍යවත් දිවා භෝජනය සියලු දෙනාම එක්ව අසුන්ගෙන භුක්ති වින්ද අතර, එහිදී රවීගේ නායකත්ව ගුණාංග, ගුරුතුමිය අගය කළා. ඔහු තැලසීමියා රෝගියෙකු බවත් මතක් කර දුන්නා. ආපසු එන ගමනේදී බසය මැදමය ළඟ නැවැත්වූයේ සියලුදෙනාගේම ඉල්ලීම මත. කුමාර ක්ෂණයකින් ඔය පහළට දුවගෙන ගිය අතර එහිදී ලිස්සා වැටී කකුල උලුක් උණා. අපි එක්ව ඔහු ඔසවා ගෙනැවිත් සෙවනක තබා හාන්සි වීමට සලස්වා නිසි ප්‍රථමාධාර ලබා දුන්නා."

(i) පළාත් වොලිබෝල් තරග පැවැත්වූ තරගාවලි ක්‍රමය නම් කර, එම තරගාවලි ක්‍රමය එනමින් හැඳින්වීමට හේතුව සඳහන් කරන්න.

(ii) සිද්ධියේ සඳහන් ක්‍රීඩාව හැර එම කාණ්ඩයට අයත්, පළාත් පාසල් තරග සඳහා පැවැත්වෙන වෙනත් ක්‍රීඩා **දෙකක්** ලියන්න.

(iii) රවී සඳහන් කළ පරිදි ක්‍රීඩකයකු තුළ තිබිය යුතු ක්‍රීඩකත්ව ලක්ෂණ **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(iv) ගුරුතුමිය විසින් අගය කළ රවී තුළ තිබිය හැකි නායකත්ව ගුණාංග **දෙකක්** ලියන්න.

(v) එම ක්‍රීඩා කණ්ඩායම් තුළ සමාජයීය කුසලතා වර්ධනය වී ඇති ආකාරය දැක්වීමට ඉහත සිද්ධියෙන් උදාහරණ **දෙකක්** දක්වන්න.

(vi) පාසල් සෞඛ්‍ය සංගමය මගින් සූදානම් කර තිබූ සෞඛ්‍යවත් දිවා භෝජනයෙහි අඩංගු වී තිබිය යුතු ප්‍රධාන ආහාර කාණ්ඩ නම් කරන්න.

(vii) සිද්ධියේ දක්වා ඇති බෝනොවන රෝගය හැර වෙනත් බෝනොවන රෝගයක් දක්වා ඉන් වැළැකීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගයක් සඳහන් කරන්න.

(viii) පූර්ණ සෞඛ්‍යයේ ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින්, කුමාරගේ හැසිරීම් රටාවේ ස්වභාවය පිළිබඳව කරුණු **දෙකක්** ලියා දක්වන්න.

(ix) කුමාරගේ කකුලෙහි උලුක්කුව සඳහා සිසුන් දෙන ලද ප්‍රථමාධාරය ලියා දක්වන්න.

(x) මෙම සිද්ධියේදී සිසුන් ස්ථිතික ඉරියව් දක්වා ඇති අවස්ථා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02 ×10 = 20 යි)

[හත්වැනි පිටුව බලන්න.

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. "දිවා භෝජනයෙන් ටික වේලාවකට පසු නංගීගේ ඇඟේ පලු දැම්මා. කැසීමකුත් හට ගත්තා. මෙසේ වීමට හේතුව නංගි මගෙන් විමසුවා. එවේලේ මට මතක් වුණේ සෞඛ්‍යය පාඩමේදී අපි ඉගෙන ගත් 'ආහාර අසාත්මිකතාව' (Food Allergies) පිළිබඳව. සමහර පුද්ගලයන්ට, සමහර ආහාර වර්ග පරිභෝජනයෙන් අසාත්මිකතාව ඇතිවිය හැකි බව ගුරුතුමිය පවසා තිබුණා."
   (i) 'ආහාර අසාත්මිකතාව' යන්න නංගීට පැහැදිලි කර දෙන ආකාරය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
   (ii) බහුලව අසාත්මික විය හැකි ආහාර වර්ග **තුනක්** ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)
   (iii) ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග **පහක්** හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

3. ශ්‍රී ලංකාව පුරා වේගයෙන් ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතින ඩෙංගු රෝගය පිළිබඳ ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම සඳහා පහත සඳහන් මාතෘකා යටතේ කරුණු ඉදිරිපත් කරන්න.
   (i) ඩෙංගු රෝග කාරකය සහ ඩෙංගු රෝග වාහකයා (ලකුණු 02 යි)
   (ii) (අ) ඩෙංගු රෝග තත්ත්වයේ මුල් අවස්ථාවේදී ඇති වන රෝග ලක්ෂණ
   (ආ) එම රෝග ලක්ෂණ ඇති වූ වහාම අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග (ලකුණු 03 යි)
   (iii) (අ) ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය
   (ආ) ඩෙංගු රෝගය සුව වීමෙන් පසු අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග (ලකුණු 05 යි)

4. පහත සඳහන් අභියෝග ජය ගැනීමට ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
   (i) ගංවතුර ආපදාව නිසා ඔබේ ගමෙහි සමහර ගම්වාසීන් තම නිවෙස්වල කොටුවී සිටින බව ඔබට ආරංචි වෙයි.
   (ii) ඔබ තනිව නිවසේ සිටින විට, නාඳුනන පුද්ගලයකු පැමිණ ආධාරයක් අවශ්‍ය බව පවසමින්, වසා ඇති දොර අරින ලෙස ඔබට පවසයි.
   (iii) අධික තරබාරුවෙන් පෙළෙන ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය, එම තත්ත්වය පාලනය කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ ඔබෙන් විමසයි.
   (iv) ඔබේ අසල්වැසි නිවසක සිටින පුද්ගලයකු, නිවසින් පිටවෙන ලෙස පවසමින් සිය වයෝවෘද්ධ අහිංසක මවට බැන වදිනු ඔබට ඇසෙයි.
   (v) 5 වන ශ්‍රේණියේ ශිෂ්‍යත්ව විභාගයට සූදානම් කරවීම සඳහා සතියේ සෑම දිනකම පාසල නිමවූ වහාම මෙන්ම සති අන්තයේ දී ද, ඔබේ කුඩා නැගණිය, අම්මා විසින් උපකාරක පන්ති (Tution Classes) කරා රැගෙන යනු ඔබ දකියි.
   (ලකුණු 02 × 5 = 10 යි)

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. (i) මීටර 100 ධාවන ඉසව්වට සහභාගි වූ ක්‍රීඩක අංක 12, තරග ආරම්භයේදී ම, ආරම්භක නිලධාරී (Starter) විසින් තරගයෙන් ඉවත් කරන ලදී. ඔහු මෙසේ තරගයෙන් ඉවත් කිරීමට හේතු වන්නට ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි වැරදි **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
   (ii) මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගීකරණය විවිධාකාරව සිදු කළ හැකි ය. පහත දක්වා ඇති ජවන ඉසව්/ඉසව් කාණ්ඩ උපයෝගි කොට ගෙන, මලල ක්‍රීඩාවේ ජවන ඉසව් වර්ගීකරණය සටහනක් මගින් දක්වන්න.
   මීටර 100, මීටර 800, කෙටි දුර, මීටර 10 000, දිගු දුර, මීටර 1 500, මැදි දුර, මීටර 400 × 4 සහාය දිවීම, මීටර 400, මීටර 100 කඩුලු, මීටර 5 000, මැරතන් (ලකුණු 03 යි)
   (iii) (අ) පහත සඳහන් අවස්ථාවේදී විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය සඳහන් කරන්න.
   කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වට සහභාගි වී ප්‍රථම ස්ථානයට පැමිණි අංක 49 දරන තරගකරු, කඩුල්ල තරණය කිරීමේදී කඩුල්ලට පිටින් පාදය ගැනීම
   (ආ) ඔබ පාසලේ නවක ක්‍රීඩකයන්ට, හෙල්ල විසි කිරීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

6. (i) A සහ B යන පේශි තන්තු වර්ග දෙකෙහි ලක්ෂණයක් බැගින් පහත දැක්වේ.
   A පේශි තන්තු - B තන්තුවලට සාපේක්ෂව සංචිත ආහාර (ග්ලයිකොජන්) ප්‍රමාණය වැඩි ය.
   B පේශි තන්තු - A තන්තුවලට සාපේක්ෂව දීර්ඝකාලීන ව්‍යායාමවලදී සහභාගිත්වය වැඩි ය.
   A සහ B පේශි තන්තු වර්ග දෙකෙහි වෙනත් ලක්ෂණයක් බැගින් වෙන් වෙන් ව ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)
   (ii) (අ) අත් සහ පාදවල වැඩිපුර A වර්ගයේ පේශි තන්තු අඩංගු ක්‍රීඩකයකු සඳහා ඔබ නිර්දේශ කරන පිටියේ ඉසව් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.
   (ආ) පුහුණු වූ පාපන්දු ක්‍රීඩකයකුගේ පාදවල ඉහත (i) හි සඳහන් පේශි තන්තු වර්ග **දෙක** පිහිටා ඇති ආකාරය කෙටියෙන් පහදන්න. (ලකුණු 03 යි)
   (iii) (අ) පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම සඳහා හේතු වන, සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකවලින් එක් සාධකයක් ලෙස 'පේශිමය ශක්තිය' (Muscular strength) හැඳින්විය හැකි ය. මේ සඳහා දායකවන වෙනත් සාධක **දෙකක්** ලියන්න.
   (ආ) ඔබ ඉහත (අ) හි සඳහන් කළ එක් සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධකයක් සංවර්ධනය සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

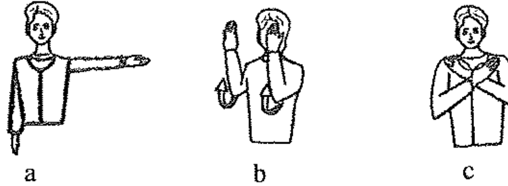
[අවවැනි පිටුව බලන්න.

7. A, B සහ **C** යන ප්‍රශ්නවලින් **එකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A. (i) ඔබ නිවාසයේ වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඔවුන්ට ඔබ උගන්වන, වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ (service) ප්‍රධාන ක්‍රම **දෙක** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) ඔබ නිවාසයේ නවක වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයන්ට 'වැළැක්වීමේ' (blocking) දක්ෂතාව පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** රූපසටහන් සහිතව විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) (අ) පාසලේ නිවාසාන්තර වොලිබෝල් ක්‍රීඩා තරගයේදී විනිශ්චයකරු විසින් භාවිත කරන ලද හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම එක් එක් සංඥාව ලබා දීමට හේතු වන අවස්ථාව පැහැදිලි කරන්න.

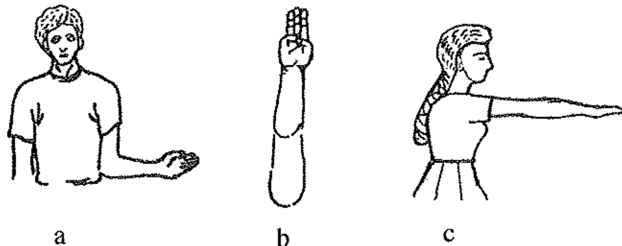


(ආ) උතුරු හා දකුණු පළාත් අතර පැවති වොලිබෝල් තරගයේදී උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ අංක 5 දරන ක්‍රීඩකයා පන්දුව වැළැක්වීමෙන් පසු, නැවත පන්දුවට පහර දී දැලට ඉහළින් දකුණු පළාත් කණ්ඩායම වෙත යොමු කරන ලද අතර එය එම පිලේ බිම පතිත විය. මෙහිදී විනිසුරු ලෙස ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

B. (i) ඔබ නිවාසයේ නෙට්බෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඔවුන්ට ඔබ උගන්වන, නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ තනි අතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) ඔබ නිවාසයේ නවක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවන්ට 'ආක්‍රමණය' (attacking) දක්ෂතාව පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** රූපසටහන් සහිතව විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) (අ) පාසලේ නිවාසාන්තර නෙට්බෝල් තරගයේදී විනිශ්චයකරු විසින් භාවිත කරන ලද හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම එක් එක් සංඥාව ලබා දීමට හේතු වන අවස්ථාව පැහැදිලි කරන්න.

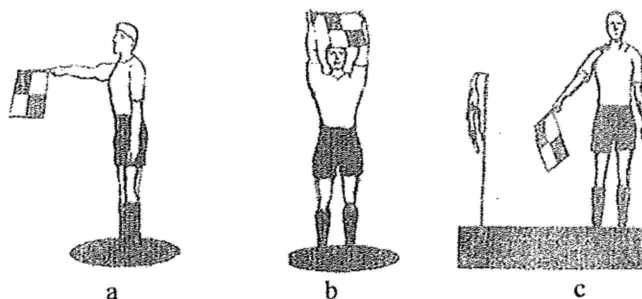


(ආ) වයඹ සහ මධ්‍යම පළාත් අතර පැවති නෙට්බෝල් තරගයේදී, මැද කොටසේදී (Centre Third) වයඹ පළාතේ අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය (WA) මධ්‍යම පළාතේ අංශ රකින්නිය (WD)ගේ ඇඟේ හැපුණි. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු ලෙස ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

C. (i) ඔබ නිවාසයේ පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඔවුන්ට ඔබ උගන්වන, පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව 'නැවැත්වීමේ' (stopping the ball) ක්‍රම **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) ඔබ නිවාසයේ නවක පාපන්දු ක්‍රීඩකයන්ට පාපන්දුව 'නැවැත්වීමේ' දක්ෂතාව පුහුණු කර ගැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** රූපසටහන් සහිතව විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) (අ) පාසලේ නිවාසාන්තර පාපන්දු තරගයේදී සහාය විනිශ්චයකරු (Assistant Referee) විසින් භාවිත කරන ලද සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම එක් එක් සංඥාව ලබා දීමට හේතු වන අවස්ථාව පැහැදිලි කරන්න.



(ආ) නැගෙනහිර හා උතුරුමැද පළාත් කණ්ඩායම් අතර පාපන්දු තරගයේදී උතුරුමැද පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු නිසි නොවන ස්ථානයේ (අවපැත්ත - off-side) සිටිනු දක්නා ලදී. මෙම අවස්ථාවේදී විනිසුරු ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

* * *